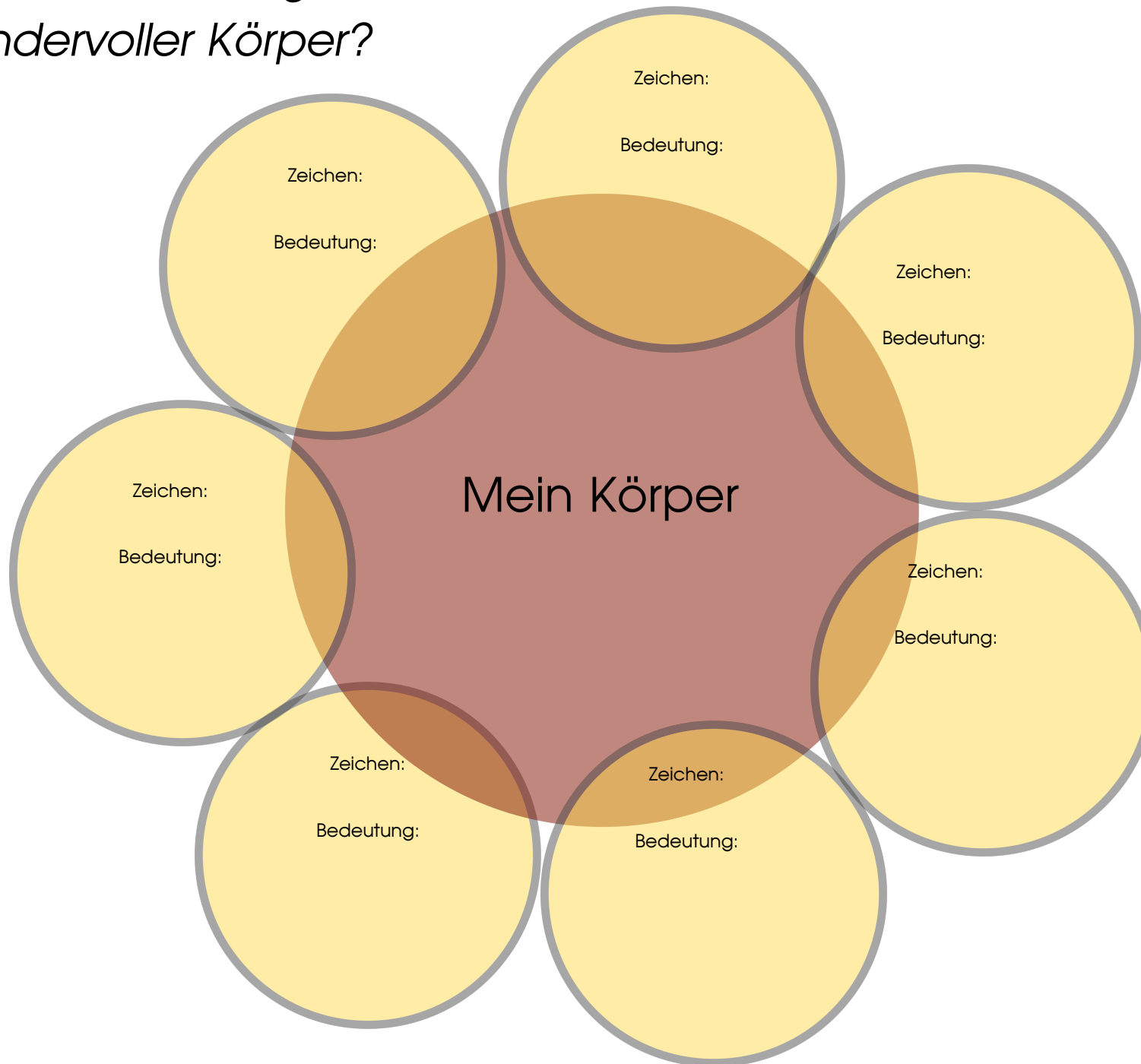


Welche Zeichen gibt mir mein wundervoller Körper?



Unser Körper sendet und empfängt. In dieser Übungsreihe befassen wir uns mit dem Empfangen von Informationen. Dazu beobachten wir uns selbst aufmerksam:

Wann erspüre ich eine Anspannung im Körper (Nacken, Kiefer etc), wann eine Schwere (Magen, Herz etc.)?

Wann und in welchem Umfeld fühle ich mich geschwächt und wann gestärkt?

Wann und in welchem Umfeld fühle ich mich leicht und wann schwer?

Wann höre ich in meinem inneren Ohr etwas (Summen, Piepsen)?

Wann habe ich einen überraschenden Geschmack im Mund?

Was das alles bedeutet? Das finden wir selbst durch Ausprobieren heraus. Je öfter sich ein Zeichen unter ähnlichen Umständen wiederholt, desto wahrscheinlicher ist die Bedeutung.

Niemand kennt meinen Körper so gut wie ich selbst. Niemand.

Tipp: Jeder Körper ist einzigartig und deshalb gibt es auch keine allgemeingültige Liste: "Du fühlst das im Körper und das bedeutet XY." Eine unserer Seelenhausaufgaben ist es, unseren Körper und seine Signale zu verstehen.